

特別養護老人ホーム いわせ長寿苑  
ショートステイ いわせ長寿苑  
デイサービス いわせ長寿苑  
訪問介護 いわせ長寿苑  
訪問看護 いわせ長寿苑  
いわせ長寿苑 居宅介護支援事業所  
デイサービス はねっくら  
デイサービス みんなの家

発行日/令和6年9月10日 発行/社会福祉法人いわせ長寿会 〒962-0311 福島県須賀川市矢沢字明池158 TEL.0248-65-2448 FAX.0248-65-3290



## 「バイキング」

7月24日、昼食にバイキングを開催しました。

お楽しみメニューは、利用者様からリクエストのあった料理を中心に取り揃えました。うなぎご飯、いなり寿司、そうめん、茶碗蒸し、天ぷら、鶏肉の葱ソース、冷やしトマト、茹でとうもろこしと夏らしい献立になりました。デザートにはケーキ3種、すいか、黒蜜きなこアイス。また、ソフト食の方にもバイキングのメニューを食べて頂けるよう、お膳を用意しました。

ユニットごとに飾りつけなどをして賑やかな雰囲気の中開催され、利用者様は「選り取り見取りだね」「美味そうだな」と皆笑顔で、それぞれ好みの料理を取り分けていました。たくさん料理の前に、普段よりも食が進んでいるようで、かわりをされたり談笑されたりしながら楽しそうに召し上がり、大変好評でした。





# バイキング





# 子供参観日

令和6年7月23・24日と初の子供参観が行われました。長寿苑には18名、はねっくらには2名のお子様に参加され、特別職員として任命式が執り行われました。はじめは緊張した面持ちでしたが、利用者様の前では大きな声で挨拶をしていました。任命式後は施設見学や高齢者疑似体験、職員と一緒に施設の仕事を体験していただきました。

子供たちの可愛らしい姿に涙ぐむ利用者様もいらっしゃいました。参加していただいたお子様からは「楽しかった」「またやりたい」との感想が聞かれました。ご参加ありがとうございました。



## いわせ長寿苑訪問看護～訪問リハビリのご案内～

要支援・要介護認定を受けている方や医療保険での介入が対象となる方（難病や特定疾病など）のご自宅に訪問させて頂いています。

現在、リハビリスタッフが2名在中しており、運動プログラムや日常生活動作練習（入浴・歩行・排泄・整容・更衣）、余暇・趣味活動（畑や庭いじり、物作り等）、環境調整や福祉用具提案など、生活に関わる様々なことに対して支援し、日常生活動作の維持や介護予防、社会参加を目指します。また、当事業所では、機能回復や高齢者の身体機能維持・向上が図れる Nu-step という機械を搭載した車での訪問もしています。リフト車での訪問となる為、車椅子の方でも対応可能です。

自宅での生活動作に不安がある方、身体状況や疾患により継続的なリハビリが必要な方など、ぜひ1度ご相談下さい。

### 対象者

要支援～要介護認定を受けている方

### 訪問可能地域

須賀川市、郡山市安積町、三穂田町、鏡石町、天栄村

### お問い合わせ

住所／須賀川市矢沢字明池154  
電話／0248-65-2448  
受付時間／8:30～17:30

### 羊毛フェルトでキーホルダー作り



### 屋外歩行風景



### Nu-Step



Nu-step は、手足を同時に動かしながら行う全身運動です。脳血管障害、循環器・呼吸器疾患、整形疾患、パーキンソン病など、幅広く対応可能です。



# まつ・やまざくら

## 手作りどら焼き

おっころ



皆さんの願い事が  
叶いますように...

## ユニット行事で 屋台をしました!



# もみじ・けやき

## 七夕

願い事叶うといいなあ!!



おいしいよ



## おやつ作り



# りんどう・ぼたん

## 七夕の かざり作り



ゼリー  
おいしい



# やまゆり・すみれ

## 7月牛乳寒天作り



## 6月末行事パフェ作り

どれに  
しようかな...



七夕飾りに  
願いをこめて!





# やまがらショートステイ

# デイサービス



父の日・母の日



七夕



願いが叶いますように☆



皆さんで楽しくゲーム!! 沢山笑いました。



皆さんで協力して美味しい昼食を作りました。



# デイサービスはねっくら

# みんなの家



負けないぞ〜!!



誕生日祝ってもらったよ!



ベストフレンド♡

お誕生日おめでとう ございませす

お誕生日会

7月カレンダー



5月へちまの苗植え



こんなに大きくなりました♡



8月カレンダー



## 秋バテとタンパク質不足

暑さも和らぎ、少しずつ季節の変わり目を感じるようになってきました。過ごしやすはずの秋に入ったのに「なんだか体がだるい」「やる気が出ない」などの症状はありませんか?夏から秋にかけての季節の変わり目に起こる体調不良を「秋バテ」と言います。原因のひとつに、肉や魚に含まれる「タンパク質」不足が考えられます。夏場に冷たい麺類など喉ごしのよい食事に偏っていた場合、タンパク質不足になっている可能性があります。

食生活が豊かな現代において、実は日本人のタンパク質摂取量は戦後間もない1950年代と同水準とされています。無理なダイエットや中高年のメタボ予防などで、肉類を避ける人が増えていること、昔に比べて魚の消費量が減っていることなどが原因と考えられます。

タンパク質のイメージは「筋肉をつくるためのもの」と思われがちですが、タンパク質にはさまざまな顔があり、髪や肌、ホルモンや酵素など体のあらゆる場所の材料になっています。

意外と知られていないのが、感情や気持ちに影響する脳内の物質とタンパク質の関係です。脳内物質をつくるタンパク質の不足は、メンタルの不調につながることもあり、「うつ病」などの精神的な疾患の原因のひとつはそうした脳内の物質の不足と言われています。

“人間のココロもつくる”それがタンパク質です。

では、どのようにしてタンパク質を補っていったらよいのかポイントを3つ紹介します。



### ポイント① 食事でタンパク質を多く含む食品を摂取することを意識する

タンパク質は体に貯蔵できないので、一度にたくさん食べるのではなく、食事でこまめにとるのが理想的です。食品に含まれているタンパク質の量を考えながら日々食事することはなかなか難しいと思います。タンパク質量を把握するのにおすすめなのが「1回の食事での手のひらサイズのタンパク質のおかず」を食べることです。一品で手のひらサイズにする必要はありません。1回の食事の主菜・副菜にタンパク質を多く含む肉・魚貝類・卵・豆類（豆腐・納豆など）・乳製品をすべて合わせて、手のひらサイズになるようにしてみましょう。

### ポイント② 朝食にもタンパク質を取り入れる

1日3回の食事の中で、忙しくて時間が取れない朝は食パン1枚やふりかけご飯のみなど、簡単に食事を済ませる方もいるかもしれませんが、ゆで卵やツナ缶、チーズ、納豆など手軽に準備できるタンパク質と一緒にとるとよいでしょう。

### ポイント③ 足りない分を補う

1日3回の食事だけでなく、間食などでタンパク質を補うことも方法の一つです。ちょっと一息つきたいときのコーヒーに牛乳や豆乳を加えたり、3時のおやつにヨーグルトや小魚を食べたりなどがあげられます。高齢者で食が細くなり、1回の食事量が減っている場合は、間食でタンパク質を補うのもおすすめです。

夏が過ぎ、体の不調を抱えている方は、不足しがちなタンパク質を上手に食事や間食に取り入れながら体調を整え、実りの秋を迎えましょう。

## 定例研修

6月21日と28日に、いわせ長寿会全職員を対象にした定例研修を行いました。

「身体拘束・虐待防止に関する事」「事故発生又は再発防止に関する事」等の研修を行い、知識や能力の向上に努めました。一人ひとりの知識が深まり、大変有意義な時間となりました。学んだ知識を日々の対応に活かしていきたいと思えます。



## 令和5年度事業報告 および決算報告について

5月22日の理事会に於いて、令和5年度の事業ならびに決算が承認されました。皆様へのご報告を以下の資料にまとめホームページに掲載しておりますので、どうぞご覧下さい。

- 令和5年度事業報告書
  - 令和5年度決算報告書
  - 監事監査報告書
  - 現況報告書(令和6年4月1日)
- ホームページ  
 <<<http://www.iwase.or.jp/>>>

## 編集後記

長かった夏も終わり食欲の秋ですね。皆様、体調にお変わりはありませんか?

さて、今号では7/24に行われたバイキングの様子やいわせ長寿苑訪問リハビリの様子を紹介、栄養課による豆知識を紹介しています。ユニットの様子やデイサービスの様子をお届けすることはあっても、なかなか訪問リハビリの様子をお届けすることはなかったのでいかがだったでしょうか?その他にも夏休みを利用したことも参観では、仕事場でのお父さん、お母さんの様子をしっかりと目に焼き付けている姿が印象的でした。

これからも利用者様のたくさんの笑顔あふれる「長寿苑たより・四季」をお届けします。

まだまだ新型コロナウイルス感染が懸念され、これから少しずつ涼しくなってきますが、お体に気を付けてお過ごし下さい。